

Zum 5. Kyu (Violett)

KIHON

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Vorwärts | Oi-Zuki |
| 2. Rückwärts | Age-Uke, Gedan-Barai, Gyaku-Zuki |
| 3. Vorwärts | Sanbon-Zuki |
| 4. Rückwärts | Uchi-Uke, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki |
| 5. Vorwärts | Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi |
| 6. Rückwärts | Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
Mae-Ashi-Geri (Mae-Geri mit Vorderfuss),
Nukite in Zenkutsu-Dachi |
| 7. Vorwärts | Mae-geri erst Gedan-Barai, dann beide Arme seitlich, Kamae |
| 8. Vorwärts | Mae-Rengeri (3 x Mae Geri) aus Jyu-Gamae
Erster Mae-Geri mit hinterem Bein hinten abstellen,
zweiter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen,
dritter Mae-Geri mit dem hinteren Bein vorne abstellen) |
| 9. Vorwärts | Mawashi-Geri erst Gedan-Barai, dann zu Jyu-Kamae ändern |
| 10. Kombination | Vorwärts Mae-Geri, Oi-Zuki
Rückwärts Age-Uke, Gyaku-Zuki
Vorwärts Oi-Zuki |
| 11. Seitwärts | Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi links und rechts |
| 12. Seitwärts | Yoko-Geri Kekomi in Kiba-Dachi links und rechts |

Alle 1 -Schritt-Techniken werden 5 mal, alle 2 -Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 3 mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Fehlerquellen:

Bei Empi-Uchi (Yoko Empi) ist mit der Angriffshand von oben auszuholen.

Damit die Technik Kizami-Zuki länger wird, ist eine modifizierte Hüftbewegung notwendig. Die Technik wird aus der Hüftposition Shomen gestartet um sie in der Hüftposition Hanmi zu arrieren. Die Schulter des ausführenden Armes darf dabei nicht hochgezogen werden und das hintere Bein muss stark gespannt sein.

Bei Mae-Ashi-Geri muss, zur Verbesserung der Balance im Standbein, der Vorderfuss genügend zurückgezogen werden (Hiki-Ashi). Das Hinterbein muss stehen bleiben (darf nicht vorgezogen werden).

KUMITE

Kihon Ippon Kumite:

Oi-Zuki Jodan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren

Oi-Zuki Chudan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren

Mae-Geri Chudan, 2 mal rechts 2 verschiedene Abwehren

Tori (Angreifer)	Uke (Abwehr und Konter)
1. Oi-Zuki Jodan	Rückwärts Age-Uke, Konter Gyaku-Zuki
2. Oi-Zuki Jodan	Seitwärts Age-Uke, Konter Yoko-Geri Keage, Empi-Uchi in Kiba Dachi
*3. Oi-Zuki Jodan	*Rückwärts Age-Uke, Konter Mae-Geri Suri Ashi, Mae Empi-Uchi gegen das Kinn*
1. Oi-Zuki Chudan	Rückwärts Soto-Uke, Konter Gyaku-Zuki
2. Oi-Zuki Chudan	Rückwärts Gedan-Barai 45° abdrehen, Konter Gyaku-Zuki
*3. Oi-Zuki Chudan	*Rückwärts Soto-Uke mit anderem Fuss zurück, Konter Empi-Uchi in Kiba Dachi*
1. Mae-Geri Chudan	Rückwärts Gedan-barai, Konter Gyaku-Zuki
2. Mae-Geri Chudan	Rückwärts Uchi-barai in Kiba Dachi, Konter Gyaku-Zuki in Zenkutsu-Dachi
*3. Mae-Geri Chudan	Rückwärts Gedan-barai mit anderem Fuss zurück, Konter Gyaku-Zuki

*= Alternative zur zweiten Ausführung

KATA

Heian Yondan